Schlaf- hygiene

Gut schlafen und ausgeruht aufwachen – was so einfach klingt, klappt jedoch nicht immer gut. Der Grund könnte eine falsche Schlafhygiene sein. Viele Faktoren beeinflussen unseren Schlaf und führen dazu, dass wir am nächsten Morgen aufwachen und uns gerädert, nicht fit und immer noch müde fühlen. Die Folge: chronische Erkrankungen, Depressionen oder eine falsche Belastung des Herzens. Die gute Nachricht ist: Wir können einige dieser Ursachen bewusst beeinflussen und so für ein fitteres, gesünderes Leben sorgen. Die folgenden Regeln helfen Ihnen hierbei.

Schaffen Sie eine günstige, angenehme Schlafumgebung

Um gut zu schlafen, müssen Sie sich rundum wohl fühlen: Ein bequemes Bett, eine gute Matratze, eine angenehme Liegeposition und die richtige Schlaf-temperatur – nicht zu warm und nicht zu kalt – tragen hierzu bei. Ein guter Richtwert für eine optimale Schlaftemperatur sind etwa 18 Grad. Wer sich unwohl fühlt, friert, kalte Füße bekommt oder schwitzt, sollte Schlafbekleidung, Decken oder die Raumtemperatur anpassen. Ebenso kann allzu beengende Nachtbekleidung den Schlaf behindern.

Schlafen Sie in völliger Dunkelheit

Schon geringe Lichtmengen können Ihre innere Uhr stören, indem sie die Produktion von Melatonin beeinträchtigen.

- Alle Lichtquellen, auch Radiowecker und Nachtlampen, sollten ausgestellt oder abgedeckt sein.
- Bringen Sie lichtdichte Vorhänge oder Rollos am Fenster an, besonders, wenn das Licht von Straßenbeleuchtungen o. ä. in das Zimmer scheint.
- Wenn möglich, schalten Sie nachts kein Licht an, wenn Sie aufstehen müssen, um ins Bad zu gehen.

Stellen Sie Ihr Smartphone in den Nachtmodus

- Abends kann das Smartphone ruhig aus bleiben; besser ist, es findet gar nicht erst den Weg ins Schlafzimmer!
- Leider ist es in der Regel aber so: Vor dem Einschlafen werden eben nochmal E-Mails und die neuesten Nachrichten gecheckt, Kurznachrichten beantwortet oder ein E-Book gelesen! Das Problem: Das Licht von Smartphones und Tablets ist genauso hinderlich wie Tageslicht. Der hohe Blaulichtanteil in den Displays hemmt die Produktion von Melatonin im Gehirn – Melatonin jedoch fördert den gesunden Schlaf erheblich.

Darum gilt: Handys abends lieber ausschalten.

- Wer auf das Smartphone am Bett nicht verzichten kann, kann es in den „Nachtmodus“ stellen. Dies reduziert das aktivierende, kurzweilige Blaulicht zwischen 450 bis 480 Nanometer, sodass die Melatonin-Produktion weniger gehemmt wird.
- **Eigentlich gilt jedoch: Das Handy hat im Schlafzimmer nichts verloren!**

Reservieren Sie Ihr Bett zum Schlafen

- Wenn Sie daran gewöhnt sind, im Bett fernzusehen oder zu arbeiten, fällt es Ihnen vielleicht schwerer, sich zu entspannen und einzuschlafen. Also vermeiden Sie diese Aktivitäten im Bett.

Testen Sie getrennte Schlafzimmer

- Studien legen nahe, dass das Teilen eines Bettes mit einem Partner (oder Haustieren) bei vielen Menschen den Schlaf erheblich beeinträchtigen kann, insbesondere wenn der Partner einen unruhigen Schlaf hat oder schnarcht.

Stellen Sie Wecker und andere elektrische Geräte nicht in der Nähe Ihres Bettes auf

- Halten Sie diese Geräte so weit wie möglich von Ihrem Bett fern, vorzugsweise mindestens einen Meter.
- Entfernen Sie die Uhr aus dem Blickfeld! Elektromagnetische Wellen können die Zirbeldrüse und die Produktion von Melatonin und Serotonin stören.

Sie müssen vor dem Schlafen bereits in die Ruhephase kommen

Vermeiden Sie 1–2 Stunden vor dem Zubettgehen ...

- schweres Essen (besonders Fette / Kohlenhydrate / Zucker).
- Koffein / Teein.
- zu trinken, wenn Sie dadurch nachts öfter aufstehen müssen, um zur Toilette zu gehen.
- anregende Tätigkeiten wie Fernsehen, das Lesen von „aufwühlenden“ Texten.
- zu arbeiten: Hochkonzentrierte Aufgaben verhindern, dass Sie in die Entspannung kommen.

Kommen Sie zur Ruhe!

- Zum Schlafen brauchen wir Ruhe. Und die wird durch Lärm gestört, etwa, wenn das Schlafzimmer an einer vielbefahrenen Straße liegt. Dann heißt es: Fenster schließen oder Ohrstöpsel nutzen, um den Geräuschpegel zu reduzieren.

- Aufwühlende Tätigkeiten vor dem Schlafengehen können ebenfalls kontraproduktiv sein. Sportliche Aktivitäten, mitreißende Computerspiele oder spannende Filme treiben Puls, Blutdruck und Atemfrequenz in die Höhe und verhindern, dass wir zur Ruhe kommen. Es kann dabei sogar Stress entstehen und die Gedanken kreisen vielleicht noch eine ganze Zeit lang um das PC-Spiel, während man schon im Bett liegt und schlafen sollte; dies gilt es unbedingt zu vermeiden. Setzen Sie lieber auf Autogenes Training oder lesen Sie ein Buch.

Rituale

- Gehen Sie konsequent IMMER zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, auch wenn Sie sich nicht danach fühlen: Ändern Sie nicht Ihre Schlafenszeit, auch nicht an den Wochenenden!
- Vermeiden Sie den Mittagsschlaf, damit Sie die entsprechende Müdigkeit zum Einschlafzeitpunkt haben.
- Wer Schwierigkeiten hat, abends zur Ruhe zu kommen, kann den Körper mit einem regelmäßigen Einschlafritual in den Schlafmodus bringen. Dies können etwa regelmäßige Meditationsübungen, eine Aromatherapie oder eine Tasse beruhigenden Hopfentees sein.

Körperhaltung

Die Rückenlage ist die schlechteste Schlafposition, da die Zunge durch die Schwerkraft nach hinten und unten fällt und die Atemwege blockiert. In der Seiten- oder Bauchlage wird der Atemweg weniger eingengt.

Nasenatmung

Völlig unterschätzt und sehr wichtig für einen gesunden (!) Schlaf: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, durch die Nase zu atmen, versuchen Sie, Ihre Nasengänge mit einer Nasenspülung zu befreien, was Ihnen das Atmen erleichtern wird. Sie können übrigens die Atemkapazität der Nase mit einem Nasenpflaster (wie sie Sportler benutzen) verbessern.

Sport/Bewegung an der frischen Luft

Mindestens 30 Minuten Sport am Tag, oder auch ein langer Spaziergang, können Ihren Schlaf verbessern. Trainieren Sie jedoch nicht zu kurz vor dem Schlafengehen, da Sie sonst wach bleiben könnten.

Gewichtsabnahme

Nehmen Sie Übergewicht ab. Übergewicht kann Ihre Atemwege verkleinern und das Risiko einer Schlafapnoe erhöhen, was Ihren Schlaf erheblich beeinträchtigen kann.

Hormone

Wenn Sie in den Wechseljahren oder in der Menopause sind, lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen. Hormonelle Veränderungen können zu Schlafproblemen führen.

Vitamine

Ziehen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt eine B12-Ergänzung in Betracht. Vegetarier und Menschen über 50 haben möglicherweise einen Mangel an B12 und können von dieser Ergänzung profitieren, die eine wichtige Rolle bei der Produktion von Melatonin spielt. Außerdem gibt Ihnen diese Ergänzung einen Energieschub, verbessert Ihre Stimmung und Ihr Gedächtnis und hilft beim Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten.

Stressbewältigung

Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Stress während des Tages zu Schlaflosigkeit führen kann. Atemübungen, die sowohl die Nasenatmung als auch die Zwerchfellatmung anstelle der Brustatmung lehren, können sich äußerst positiv auf Ihre allgemeine Gesundheit auswirken. Wir empfehlen Yoga, Meditation oder Gesprächstherapie, um den Stress und die Anspannung, die mit dem Leben in der heutigen Welt verbunden sind, abzubauen.

Schlafen Sie gut!

Zahn